

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

***ISSN 2219-2654***

**ТЕОРЕТИЧНІ І ПРИКЛАДНІ  
ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ**

**Збірник наукових праць**

**№2(37) 2015**

**Том 2**

**Сєвєродонецьк 2015**

**Gerasymenko N.A.**  
**COGNITIVE ASPECT OF MANAGER'S MOTIVATIONAL DIRECTION ON EFFECTIVE ACTIVITY**

*This article shows results of theoretical-empirical research of cognitive aspect of motivational direction on effective activity of manager's personality. Psychological features in exposure of cognitive aspect of manager's motivational are expanded: multifactoring personality questionnaire 16 PF; self-actualizational test (SAT).*

**Key words:** cognitive aspect, motivational direction, manages, effective activity.

**Герасименко Н.О.** - аспірант кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

УДК 159.955

**Гільман А.Ю.**

**ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ У СТУДЕНТІВ ВНЗ**

*У статті подані техніки та вправи, що допоможуть усвідомити емоції та природу їх виникнення, навчитись відслідковувати у себе негативні емоції й патогенні думки та відпрацьовувати на ігрових моделях навички виявлення автоматичних думок і неадекватних інтерпретацій. Описано опорний механізм роботи із негативними емоціями та ментальною роботою щодо виникнення образи, сорому, страху, провини, заздрощів. Представлено особливості роботи для викладачів, кураторів і психологів по формуванню саногенного мислення.*

**Ключові слова:** саногенне мислення, патогенне мислення, нервово-психічна стійкість, негативні емоції, автоматичні думки, неадекватні інтерпретації, психологічне благополуччя, студентська молодь.

**Постановка проблеми.** Проблема регуляції емоційних станів є однією з найважливіших у психології й одночасно відноситься як до фундаментальних, так і до прикладних проблем. Для стану нервово-емоційної напруженості характерне зниження ефективності навчання та працездатності, а також функціонування систем та органів, виснаження енергетичних ресурсів молодої особи. В процесі навчальної діяльності актуальними є знання про навички набуття саногенного мислення та особливості його формування. Студенти, що набувають навичок саногенного мислення, можуть позбутися негативних наслідків емоційного стресу, напруженості, усунути комплекси, почуття провини, образи, сорому і т.п., знати причини виникнення негативних емоційних станів та керувати ними, розмірковувати над ситуацією зі стану внутрішнього спокою, усвідомлювати і розуміти те, що відбувається в сьогоденні, що веде за собою емоційне та психологічне благополуччя особистості.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблеми саногенного мислення присвячені роботи зарубіжних (Р.Бернс, К.Бютнер, Д.Джампольські, М.Джеймс, Д.Джонгвард, Е.Ле Шан, М.Раттер, З. Фрейд, К. Хорні та ін.) та вітчизняних вчених (Ю.М. Орлов, Е.М.Александровська, А.Б.Добровіч, І.В.Дубровіна, А.І.Захаров, М.Козлов, В.Леві, В.Я.Семке, М.Тишкова та ін.). Загалом автори у своїх працях звертають увагу на окремі форми прояву саногенного мислення, а також конкретні прийоми формування його елементів.

**Мета статті** – висвітлити практичні рекомендації щодо формування саногенного мислення у студентів.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Повсякденні життєві події такі як, зміни сімейних взаємин, стан власного здоров'я або здоров'я близьких, характер діяльності або матеріальне становище в силу їхньої індивідуальної значимості можуть виявитися істотними для розвитку напруги, емоційного стресу, що призводить до розладів здоров'я. Серед таких життєвих подій виділяються ситуації, що безпосередньо сприймаються як загрозливі (хвороби, конфлікти, загроза соціальному статусові); ситуації втрати (смерть близьких, розрив значимих відносин), що являють собою загрозу системі соціальної підтримки; ситуації напруги, "іспиту", що вимагають нових зусиль або використання нових ресурсів. В останньому випадку події можуть навіть виступати як бажані (нова відповідальна робота, вступ у шлюб, ВНЗ), а погроза буде пов'язуватись із руйнуванням сформованих стереотипів і можливою неспроможністю в нових умовах.

В процесі навчання студент стикається з перешкодами на шляху досягнення цілей, адаптацією до умов навчання, виконаннями обов'язків, різними труднощами, пов'язаними із підготовкою до занять, оцінюванням його рівня знань викладачем тощо. Навчальна діяльність студента часто супроводжується напругою. Досить часто в процесі діяльності у студентів з'являється перенавантаження (здача заліків, екзаменів, захист дипломних проектів тощо). Нервово-психічні навантаження, стреси, фрустрації супроводжують сьогоденне життя особистості та негативно впливають на діяльність студента, його успішність у навчально-виховному процесі ВНЗ. Зокрема, цей аспект призводить до прояву тривожності, стану напруги, переживання конфліктних ситуацій у стосунках студентів з викладачами та однокурсниками, взаємин з друзями та членами родини. Ознакою згубного впливу патогенного мислення на формування особистості студента є те, що воно посилює будь-яку складну ситуацію в процесі навчання, у відносинах в колективі, між викладачем та студентом тощо і тим самим призводить до емоційного стресу, хвороби. Патогенне мислення множить страждання людини: адже за допомогою свого мислення вона відтворює ситуацію стресу безліч разів, уводить себе в стан хронічного стресу, що руйнує організм, погіршує настрій, призводить до невдач [8]. Саногенне мислення навпаки дозволяє позбутися негативних наслідків емоційного стресу на стану напруги. *Саногенне мислення* ("sano" /лат./ – зцілювати, оздоровлювати, втішати, підбадьорювати, приводити в порядок і "geno" /лат./ – породжувати)) мислення, що зцілює, оздоровлює; таке, що породжує здоров'я, як психічне, так і фізичне. Саногенним мисленням, або мисленням, що породжує здоров'я, Ю.Орлов називає мислення, яке зменшує внутрішній конфлікт, напруженість, дозволяє позбутися негативних наслідків емоційного стресу та контролювати емоції, сприяє саморегуляції та усвідомленню людиною різних емоцій, потреб і бажань і, відповідно, запобігає захворюванням [7].

За результатами експериментального дослідження саногенного мислення у студентської молоді та умов його формування, що було здійснено в період 2014-2016 рр.; (до складу вибірки досліджуваних увійшли міські жителі Хмельницької, Рівненської, Житомирської та Львівської обл.) ми розробили практичні рекомендації викладачам, кураторам та психологу щодо формування саногенного мислення у студентів у ВНЗ.

Для вирішення проблеми формування саногенного мислення у студентів необхідно створити збагачене освітнє середовище завдяки співпраці психолога зі студентами та викладачами. Дана взаємодія передбачає процес взаємовпливу (міні-лекції, семінари, круглі столи), що сприятиме процесу оволодіння саногенним мисленням в процесі навчання, зокрема засобами когнітивної та раціонально-емотивної психотерапії.

Психолог, працюючи зі студентами, має сприяти набуттю навичок саногенного

мислення в ході аналізу проблемних ситуацій в процесі навчальної діяльності. Він повинен розвивати здатність до рефлексії та аналізу продуктів власної діяльності, дати розуміння та осмислення понять саногенного і патогенного мислення, пробудити у студентів інтерес, прагнення до оволодіння саногенного типу мислення. Психолог має проводити заняття, що мають на меті розпізнавання та усвідомлення різних емоцій (образа, вина, сором, страх тощо), розуміти природу їх виникнення. Психолог має дати можливість студенту «саногенно» розмірковувати свою образу, сором або гнів, прояв яких часто створює хронічний стрес.

Опорним механізмом роботи із негативними емоціями та ментальною роботою щодо виникнення образи, сорому, страху і т.п. такий:

- очікування щодо:

«Я» по відношенню до «Я-ідеального» («Я» → «Я – ідеальне» → СОРОМ).

«Я» по відношенню до «інших людей» («Я» → «Вони» → ОБРАЗА).

«Вони» по відношенню до «мене» («Вони» → «Я» → ВИНА)

«Я» по відношенню до «моїх досягнень (результату)» («Я» → «результат» → СТРАХ НЕВДАЧ).

- операції порівняння:

«Я» у порівнянні з іншими, хто «кращий за мене» («Я» → «інший, хто кращий мене» → ЗАЗРІСТЬ).

«Я» в порівнянні з іншим, хто «гірший за мене» («Я» → «інший, хто гірший за мене» → ГОРДІСТЬ) [7].

Психолог разом із студентами має опрацювати матеріал щодо механізму виникнення емоцій та закріпити навички на практиці.

Діяльність психолога щодо надання допомоги студентам у вирішенні психологічних проблем, які виникають у процесі навчання, потребує від спеціаліста здійснення індивідуальної та групової форм роботи. Індивідуальна робота виступає основним методом психолога, який сприяє налагодженню стосунків між ним і студентами [6]. До індивідуальної форми роботи можна віднести вправи, консультування, бесіди, метод «аутогенного тренування» та інші. При застосуванні групової роботи доцільно використовувати популяризаторські лекції, практичні заняття, круглі столи, конференції, тренінги та інші.

Психологу з метою набуття навичок саногенного мислення, ведення конструктивного діалогу між студентами та викладачами, що в свою чергу покращить процес навчальної діяльності студентів, запропоновано:

1) ознайомити студентів із поняттями «саногенне мислення», «патогенне мислення», «неадаптивні когніції», «автоматичні думки», «м'язова свобода», що є ключовими в процесі успішної навчальної діяльності студента;

2) організувати проведення навчально-методичних семінарів та круглих столів за участі викладачів і студентів з питання прояву та розвитку саногенного мислення в процесі навчання у ВНЗ;

3) провести діагностику саногенного мислення у студентів;

4) впровадити програму спрямовану на формування саногенного мислення та подальшого її застосування кураторами та викладачами в процесі навчальної діяльності у ВНЗ.

Для більш ефективного результату формування саногенного мислення студентів пропонуємо психологічній службі (психологу) декілька вправ із авторської програми, які займають досить мало часу на їх проведення. По завершенню кожної вправи учасники діляться почуттями, які виникали в процесі та після виконання завдання.

Розглянемо вправи, що допоможуть усвідомити емоції та механізм їх виникнення, обговорити які емоції у них викликають різні ситуації навчальної діяльності.

**Вправа „Скульптура емоцій”.**

*Мета:* вироблення навичок розпізнавання емоцій.

*Час виконання:* 5 хвилин.

Студентам пропонується поділитися на кілька груп, вибравши певні емоції. Учасники тренінгу мають зобразити скульптуру із учасників своєї групи, що відображає певний вид емоції. Інші учасники групи мають здогадатися яку емоцію було показано.

**Зворотній зв'язок:** члени групи обговорюють те, які емоції у них викликають різні ситуації навчальної діяльності.

**Вправа «Я саногенний – я патогенний»**

*Мета:* навчитися відслідковувати у себе негативні емоції, розуміти природу їх виникнення.

*Час виконання:* 15 хв.

Студентам пропонується поділитися по парах і обговорити між собою ситуації, коли виникає образа, сором, гнів, вина, страх, гордість і заздрість. Пригадати коли у них в житті виникали такі емоції, що цьому слідувало. В ході співбесіди із товаришем знайти та обговорити конкретні конструктивні способи взаємодії, де можна уникнути прояву таких руйнівних емоцій та станів.

**Зворотній зв'язок:** Як вам виконувалась вправа? Що вдалось відслідкувати? Давайте складемо загальний груповий список роботи із руйнівними емоціями патогенного прояву мислення.

**Вправа «Позитивне мислення»**

*Мета:* навчитися брати відповідальність за своє життя і формувати на цій основі позитивне мислення.

Хід вправи: психолог пропонує учасникам об'єднатися в пари. Після цього особа А повинна згадати випадок, коли її несправедливо образили, а особа Б повинна довести, що особа А могла би уникнути цього, якщо б поводитися по-іншому, а також особа Б повинна допомогти зрозуміти особі А, який позитивний досвід вона здобула. Через 3 хв — зміна ролей.

**Зворотній зв'язок:** як ви себе почували в ролі А і в ролі Б? Які емоції ви переживали? Чи вдалося вам набутися нового життєвого досвіду?

Також психолог має розвивати у студентів навички розпізнавання автоматичних думок, патогенних установок, що згубно впливають на навчальну діяльність студента, відпрацьовувати на ігрових моделях навички виявлення автоматичних думок та неадекватних інтерпретацій. Він повинен створити ситуацію, у якій студент зможе відпрацювати навички оволодіння саногенним мисленням, вміти усвідомити причини виникнення негативних емоцій та неадаптивних когніцій як бар'єрів у взаєминах між студентами-товаришами, студентом та викладачем. Психолог має допомогти у формуванні самоконтролю, наданню психологічної допомоги та підтримки студентів при виникненні конфліктів в процесі навчання чи особистому житті.

Ми пропонуємо наступні вправи, що мають на меті відслідковувати патогенні думки та відпрацьовувати на ігрових моделях навички виявлення автоматичних думок і неадекватних інтерпретацій.

**Рольова гра «Неадекватні інтерпретації».**

*Мета:* відпрацювання на ігрових моделях навичок виявлення автоматичних думок та неадекватних інтерпретацій.

*Час виконання:* 40 хвилин.

У ході виконання вправи програватимуться ситуації, які турбують студента, опрацьовуються неадекватні інтерпретації, особливо ті, що несуть у собі самозвинувачення і

самоприниження. Обирається ситуація, яку можна обіграти. Можна вибрати ситуацію, яка є актуальною та неприємною для конкретного учасника групи, якщо такого немає, пропонуємо ситуацію, що є значимою для більшості членів групи.

Ведучий грає роль негативного героя, або того, хто спричиняє цю складність. Наприклад, це може бути неприязний товариш, у якого Вам потрібно просити допомогу. Учасники групи взаємодіють із ним. Аналізуються і програються типові випадки поведінки в цій ситуації і її оцінювання. Ведучий може зіграти внутрішній монолог негативного героя, з якого стають зрозумілими причини його непривітності й грубості. Учасники можуть програти свої внутрішні монологи, які розкриють суть їхньої негативної емоції. Потім обираються конструктивні способи реакції на цю ситуацію. Та сама ситуація розігрується у конструктивному напрямку.

**Зворотній зв'язок:** члени групи обговорюють те, що вони винесли для себе з цієї вправи; чи адекватною була їхня реакція на дану ситуацію; чи адекватною була поведінка «товариша» у даній ситуації; які було виявлено неадекватні інтерпретації; в чому полягає самозвинувачення і самоприниження, як цього можна було уникнути?

**Вправа „Рациональна підтримка”.**

*Мета:* розвиток навичок аналізу автоматичної думки.

*Час виконання:* 15 хвилин.

Розглядаються ті ситуації навчальної діяльності, коли неможливо вплинути на джерело проблеми та вирішити її конструктивним способом. Підбирається фраза, якою учасник може сам собі допомогти, навіть якщо він не в змозі змінити ситуацію. Такими фразами можуть бути: «Я зможу», «Я здатен», «Я вирішу» тощо.

**Зворотній зв'язок:** студенти обговорюють наскільки такі фрази можуть бути ефективними у стресогенних ситуаціях.

**Вправа «Установки»**

*Мета:* виявити актуальні установки учасників тренінгу, їх деструктивні прояви.

*Час виконання:* 15 хв.

Учасники тренінгу діляться на пари. Студент №1 розповідає певну історію зі свого життя, де був присутній конфлікт, ситуацію, наповнену негативним змістом, що потребувала вирішення. Товариш навпроти спостерігає та фіксує які ярлики були присутні в ході розповіді співбесідника, до яких деструктивних установок був схильний студент.

*Обговорення на групу:* Які є способи вирішення конфліктів? Яку роль виконують навішені ярлики, установки? Як можна було б діяти по-іншому?

**Вправа „Неадаптивні когніції”.**

*Мета:* виокремити типові патогенні автоматичні думки для типових стресогенних ситуацій.

*Час виконання:* 15 хвилин.

Студенти знову працюють у групах. Для кожної стресогенної ситуації вони повинні скласти список типових автоматичних думок.

**Зворотній зв'язок:** члени групи обговорюють те, наскільки такі типові автоматичні думки є притаманними для них самих.

Керівництву ВНЗ необхідно сприяти проведенню навчально-методичних семінарів та круглих столів за участі викладачів і студентів із питань прояву та формування саногенного мислення у студентської молоді, що впливатиме на розвиток самопізнання та саморозвитку в процесі навчальної діяльності.

Викладачам ВНЗ – допомагати в організації та проведенні навчально-методичних семінарів, спрямованих на розвиток саногенного мислення; створювати сприятливі умови,

використовувати різні засоби та прийоми викладання навчального матеріалу, які активізують кожного студента; застосовувати під час проведення різних форм навчання вправи, спрямовані на зняття впливу пози й напруження м'язів на внутрішній стан студента. На нашу думку, саме від злагодженості дій «викладач-студент» залежить ефективність навчального процесу. Адже навчальний процес відбувається під керівництвом професорсько-викладацького складу та спрямований на активізацію пізнавальної діяльності студентів.

Куратору ВНЗ пропонуємо допомагати психологу в проведенні психолого-педагогічної діагностики поведінки та розвитку студентів, упровадженні програм, спрямованих на розвиток та формування саногенного мислення, а під час проведення виховних годин враховувати особливості мислення студентів із подальшим його покращенням.

Куратору важливо постійно та систематично вирішувати задачі ВНЗ, які будуть позитивно впливати на адаптацію студентів під час навчально-виховного процесу, а саме:

- виконання студентами розпорядку навчального процесу;
- приймання участі в житті студентського колективу;
- встановлення міжособистісних стосунків із однокурсниками та викладачами;
- усвідомлення потреби в самоосвіті;
- організація самостійної навчальної роботи;
- покращення фізичної та розумової працездатності.

Студенту для успішного формування саногенного мислення в процесі навчальної діяльності важливо відчувати себе активним суб'єктом діяльності, для чого потрібно:

- засвоїти необхідні для участі в навчально-виховному процесі норми поведінки та життєдіяльності й виробити певні навички та звички навчальної діяльності (статична, динамічна сила та витривалість, темпоритм рухів, швидкість реакцій, координованість та стабільність рухів);

- встановити закономірності взаємодії із професорсько-викладацьким складом у процесі навчання (обговорення проблем, суб'єктна позиція студента, підтримка відчуття приналежності студентів до спільноти, соціально-психологічна атмосфера);

- брати участь у проведенні заходів, які спрямовані на розвиток самосвідомості, реалізації потенціалу, розвиток особистісних якостей (впевненість, організованість, наполегливість, дисциплінованість, терпимість, відповідальність), на підвищення активності в навчальній діяльності.

Опираючись на аналіз результатів дослідження, на нашу думку, практичні рекомендації щодо формування саногенного мислення у студентів, мають також включати роботу з диханням, зажимами у тілі, аутогенне тренування, віднайдження ресурсного стану та опори на нього в процесі напруги у навчальній діяльності студента. Тому ми пропонуємо наступні вправи:

**Робота з диханням.** Подих як засіб саморегуляції. Подих займає важливе місце у системі емоційно-вольової саморегуляції. Вміння правильно дихати є основою успіху в оволодінні методами саморегуляції. Хотілося б відзначити, що найпростіші дихальні прийоми можуть успішно використовуватися студентами у стресових ситуаціях, коли необхідно швидко взяти себе у руки, заспокоїтись чи, навпаки, мобілізувати психічні сили (наприклад, під час здачі іспитів).

- Ритм подиху. Важливе значення для регуляції психічного стану має ритм подиху. Заспокійливий ритм – це такий ритм, коли кожний видих робиться вдвічі довше, а ніж вдих. Добре зарекомендував себе такий прийом, як подих на рахунок. У ситуації, коли необхідно заспокоїтись: на рахунок 1,2,3,4 робиться вдих, потім на рахунок 1,2,3,4 – видих, потім на рахунок 1,2,3,4,5 робиться вдих і на рахунок 1,2,3,4,5 – видих і так вдих і видих подовжуються

до цифри 12. Таким чином ми досягаємо штучної затримки подиху, що мимоволі призводить до зняття емоційної напруги. Навпаки, у ситуації, коли необхідно підняти свій тонус, активізуватись, цю справу виконують у зворотному порядку. Починають робити вдихи і видихи з 12 і поступово скорочують їх до 4. Подих частішає і напруга зростає.

Інший прийом – затримка подиху. У ряді випадків для того, щоб зняти гостру нервову напругу, можна зробити глибокий вдих і затримати подих на 20–30 с. Видих, який йде слідом і наступний повторний глибокий компенсаторний вдих сприяють стабілізації стану.

Кожен з запропонованих найпростіших методів саморегуляції може бути поглиблений і розширений. Тому спочатку необхідно обрати ті з них, які краще відповідають характеру і темпераменту студента. Критерієм відбору повинні бути власні реакції на використання різних методів.

- При сильних емоційних реакціях (тривога, паніка, вибух агресії, постійна злість) виконувати дихальні вправи – дихання по квадрату: на рахунок 1,2, 3, 4 повільно вдихніть, при цьому живіт випинається вперед, м'язи живота розслаблені, а грудна клітка нерухома. На наступні чотири рахунки (1,2, 3, 4) затримайте дихання і плавно видихніть на рахунок (1, 2, 3, 4,5,6), під час якого підтягніть м'язи живота до хребта. Перед наступним вдихом знову пауза на 2-4 рахунки. Слід пам'ятати, що дихати потрібно тільки носом і плавно (так, ніби перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пушинка, і вона не повинна коливатися). Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став значно спокійнішим і зрівноваженим.

- Для самозаспокоєння перед сном дихати за схемою: рахунок 1,2,3, 4 – вдих носом, 1,2 пауза, 1,2,3,4,5,6,7,8 – повільний видих ротом.

Також пропонуємо студентам і вдома під час підготовки до семінарських занять виконувати вправи. Зокрема, **вправу «Затиск»**, яка дасть змогу навчитися знімати психофізіологічні «затиски» та формувати прийоми релаксації стану. Виконувати досить просто, затрата часу – 10 хвилин. Учасник сідає в свідомо незручну позу. При цьому в певних м'язах або суглобах виникає локальна напруга, «затиск». Необхідно протягом декількох хвилин точно виділити область затиску, зняти його, розслабитись.

На нашу думку, будь-яка діяльність є ефективною, якщо вона здійснюється зі стану внутрішнього душевного спокою та гармонії. Процес набуття навичок саногенного мислення вимагає Я-зусиль.

#### *Ресурсний стан. Вправа «Внутрішня свіча»*

Уявіть собі, що в момент вашого народження десь усередині вас запалюється маленька свічка (у будь-якому місці вашого тіла). Це особлива свіча, маленька, що нагадує негасаючий вогонь Олімпіади. Її не можна загасити, поки ви живі. Однак яскравість і тепло її світла залежать від вашого до неї ставлення. Ця свіча потребує турботи, уваги й поваги – тільки тоді вона може рости разом з вами. Якщо ж ви забудете про неї, то вона так і залишиться маленькою й загубиться десь у глибинах вашого тіла. Те, що добре для дитини, занадто мало для дорослої людини. Події, що відбуваються у вашому житті, можуть зменшити полум'я, знизити яскравість і навіть повністю задати його. Як полум'я на вітрі, вогонь вашої внутрішньої свічки мерехтить і б'ється постійно. Якщо ви не ставитеся до неї з необхідною увагою й повагою, полум'я може ослабшати й перестане відповідати вашому зросту. Маленька свіча, що ледве горить під поривами вітру, – це низька самооцінка й відсутність упевненості у власних силах.

Самогіпноз допомагає підтримувати свою внутрішню свічу в гарному стані, він дає їй кисень, захист, час. Полум'я стає рівним, високим і яскравим. Його енергії досить, щоб протистояти вітрам долі, які прагнуть задати цей вогник. Під час сеансу самогіпнозу ви можете сконцентруватися на цій внутрішній свічі, постаратися відчувати її тепло й світло,



відчути, як полум'я росте й стає яскравіше під час трансу. Не тільки ви відчуєте тепло своєї свічі, це відчують і навколишні. Світло, що виходить від вашого внутрішнього джерела, вплине не тільки на ваше ставлення до інших людей, але й на те, як вони будуть ставитися до вас.

**Висновки.** Вказані вправи та методи слугуватимуть зняттю напруги та зажимів у тілі та будуть ключовими у процесі формування саногенного мислення у студентів; зокрема вони дозволять відслідковувати патогенні думки та відпрацьовувати на ігрових моделях навички виявлення автоматичних думок і неадекватних інтерпретацій. На нашу думку, розробленим практичним рекомендаціям потрібно дотримуватись не лише психологу та студенту, а і усім учасникам навчально-виховного процесу, а саме: керівництву ВНЗ, професорсько-викладацькому складу, куратору. Своєчасне застосування розробленої програми сприятиме розвитку та формуванню саногенного мислення, що сприятиме досягнення психологічного благополуччя у студентів.

### Література

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / Абульханова-Славская К. А. - М.: Мысль, 1991. - 299 с.
2. Гільман А.Ю. Саногенне мислення як чинник протидії емоційного стресу в навчальній діяльності студента / А.Ю. Гільман// Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – Вип.30. – С. 43 – 50
3. Гільман А.Ю. Дослідження саногенного мислення студентської молоді в експериментальних умовах/ А.Ю. Гільман// Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: «Психологія». – м. Хмельницький. – 2016.- Вип. 1.
4. Гільман А.Ю. Аналіз результатів ефективності програми по формуванню саногенного мислення студентської молоді/ А.Ю. Гільман// Вісник Одеського національного університету. Психологія. – Одеса. – 2016. – С. 92-97.
5. Гильман А.Ю. Несформированность саногенного мышления студенческой молодежи как фактор ее деструктивного поведения / А.Ю. Гильман // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (35). – Budapest, 2015. – Issue: 71. – P. 79-84. (p- ISSN 2308-5258, e-ISSN 2308-1996).
6. Крайнова Ю.Н. Саногенное мышление против негативных переживаний [Текст] / Ю. Н. Крайнова // Психология здоровья и личностного роста. - 2010. - №4. - С. 58-74
7. Морозюк С.Н. Саногенный стиль мышления. Управление эмоциями. «Обида». Модульно-кодированное учебное пособие в мобильной системе обучения КИП-М к циклу курсов по бесконфликтной адаптации и саморазвитию личности/ С.Н. Морозюк, Е.В. Мирошник. – М.: 2006, – 102 с.
8. Орлов Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мышления. Серия: Управление поведением, кн. 1. - 2-е изд. исправленное. / Ю.М. Орлов. – М.: Слайдинг, 2006.
9. Пасічник І.Д. Мислення як предмет психології/ І.Д. Пасічник// Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2013. – Вип.25. – С. 3 – 9.
10. Хлівна О. М. Індивідуально-психологічні характеристики психічного здоров'я студентської молоді/ О. М. Хлівна // Освіта регіону. Політологія, психологія, комунікації : укр. наук. журн. / гол. ред. В. М. Бебик ; вищий навчальний заклад «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна». - 2011. - № 3. - С. 257-262.